

Sabirov O. Навчально-методичне забезпечення формування у студентів рухових умінь і навичок гри в регбі = Teaching and methodical materials for training motive abilities and skills of students for playing rugby. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(3):325-334. ISSN 2391-8306. DOI: [10.5281/zenodo.31295](https://doi.org/10.5281/zenodo.31295)
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2015%3B5%283%29%3A325-334>
<https://pbn.nauka.gov.pl/works/631280>
<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.31295>
 Formerly Journal of Health Sciences. ISSN 1429-9623 / 2300-665X. Archives 2011 – 2014
<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/issue/archive>

Deklaracja.

Specyfika i zawartość merytoryczna czasopisma nie ulega zmianie.

Zgodnie z informacją MNiSW z dnia 2 czerwca 2014 r., że w roku 2014 nie będzie przeprowadzana ocena czasopism naukowych; czasopismo o zmienionym tytule otrzymuje tyle samo punktów co na wykazie czasopism naukowych z dnia 31 grudnia 2014 r.

The journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1089. (31.12.2014).

© The Author (s) 2015;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland and Radom University in Radom, Poland Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 20.01.2014. Revised 27.02.2015. Accepted: 12.03.2015.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ГРИ В РЕГБІ Teaching and methodical materials for training motive abilities and skills of students for playing rugby

Sabirov O.
Сабіров О. С.

Національний технічний університет України «Київський
політехнічний інститут»
National Technical University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute"

Навчально-методичне забезпечення формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять регбі включає засоби, методи та форми навчання; методику засвоєння прийомів індивідуальної та колективної техніки; послідовність навчальних дій; профілактика та способи виправлення можливих помилок. Формування рухових умінь і навичок – це тривалий і структурований процес, який складається з відносно завершених етапів. На першому етапі відбувається початкове вивчення техніки рухової дії, якому відповідає стадія утворення вміння. Другий етап характеризується поглибленим, деталізованим вивченням, в результаті чого відбувається формування рухової навички. На третьому етапі забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії в різних умовах ігрової діяльності.

Ключові слова: рухові вміння, рухові навички, регбі, студенти, позааудиторні заняття.

Sabirov O. Teaching and methodical materials for training motive abilities and skills of students for playing rugby. Teaching and methodical materials for training motive abilities and skills of students of higher educational institutions to play rugby at the practical classes include various means, methods and forms of teaching; methods of mastering the ways of individual and team techniques; succession of the teaching steps; prevention and correction of the possible mistakes. A formation of the motive abilities and skills is a long lasting structured process that consists of relatively finished stages. In the first stage students study primary phases of the techniques of motive actions which correspond to the formation of a skill. The second stage is characterized by a deeper and more detailed learning that results into a formation of a motive skill. In the third stage the students are trained to apply and improve a motive skill in various conditions of a game activity.

Key words and phrases: motive abilities, motive skills, rugby, students, extracurricular lessons.

Вступ. У сучасних умовах проводяться ґрунтовні дослідження покращення фізичного виховання у вищих навчальних закладах [8; 9; 10; 13]. Зазначається, що одним із шляхів підвищення результативності занять студентами фізичними вправами є їхнє вдосконалення в обраному виді спорту. Популярним і ефективним засобом фізичного виховання студентів із спортивною спрямованістю є регбі. Завдяки різноманітності вправ, всебічному впливу на організм, оздоровчій і змагальній спрямованості цей вид спорту є універсальним не лише для підвищення морфо-функціональних якостей, а й поліпшення психо-емоційного стану людини.

У вітчизняних [2; 3; 4; 5; 6; 11] та зарубіжних працях фахівців із регбі [1; 7; 12; 14; 15] висвітлені питання історії, техніки і тактики гри, досліджено методичку спортивного тренування, розроблено модельні характеристики гравців різного амплуа, організацію і проведення змагань.

Проте для підвищення ефективності навчання прийомів регбі та гри в цілому студентів без належної попередньої підготовки необхідне відповідне навчально-методичне забезпечення, яке б передбачало підвищення мотивації до фізичної активності, реалізацію визначених завдань і змісту навчання, засобів розвитку фізичних якостей та засвоєння прийомів індивідуальної та колективної техніки; профілактику та усунення можливих помилок, послідовність навчальних дій, засоби контролю й оцінки діяльності. Водночас особливості формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів, відповідно до етапів навчання у процесі занять з регбі не була предметом окремого дослідження.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності навчально-методичного забезпечення формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять з регбі.

Методи та організація дослідження. У дослідженні використано такі методи: аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації, педагогічне спостереження, тестування, анкетування, педагогічний експеримент методи математичної статистики. Експериментальна робота здійснювалася в Національному університеті «Київський політехнічний інститут» та Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки. У дослідно-пошуковій діяльності взяли участь 395 студентів (хлопців) 1-4 курсів денної форми навчання

Виклад основних результатів дослідження. Дискусія. Результати аналізу наукових праць дозволили констатувати, що ефективність формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів залежить від певних

передумов, а саме, стану фізичного розвитку, фізичної підготовленості, здоров'я й функціональних можливостей організму студентів, рівня фізичної активності, інтересу та мотивації до діяльності.

Результати дослідження фізичного розвитку хлопців демонструють, що довжина тіла становить 176,4–178,2 см, маса тіла – 66,8–69,7 см. Дані отримані у процесі визначення довжини та маси тіла дають можливість розрахувати індекс Кетле (індекс маси тіла). Із усіх 395 студентів, які були залученні до дослідження маса тіла в межах норми виявлена лише у 57,9 % респондентів. У 42,1 % студентів відмічаються відхилення від норми: 8,9 % у сторону зменшення і 33,2 % - у сторону збільшення маси тіла. Необхідно зазначити, що у 7,8 % студентів виявлено ожиріння I ступеня і 2,3 % - ожиріння II ступеня, що обумовлює потребу підвищення фізичної активності студентів (рис. 1).

Важливою передумовою успішного навчання у фізичному вихованні є належний рівень фізичної підготовленості, яку ми розглядаємо як результат фізичної активності. Одержані дані дають змогу стверджувати, що середньогрупові показники фізичної підготовленості студентів, відповідно до вимог існуючої навчальної програми, низькі і в процесі навчання суттєво не змінюється. Це вимагає пошуку нових підходів до вирішення питання покращення фізичної підготовленості молоді.

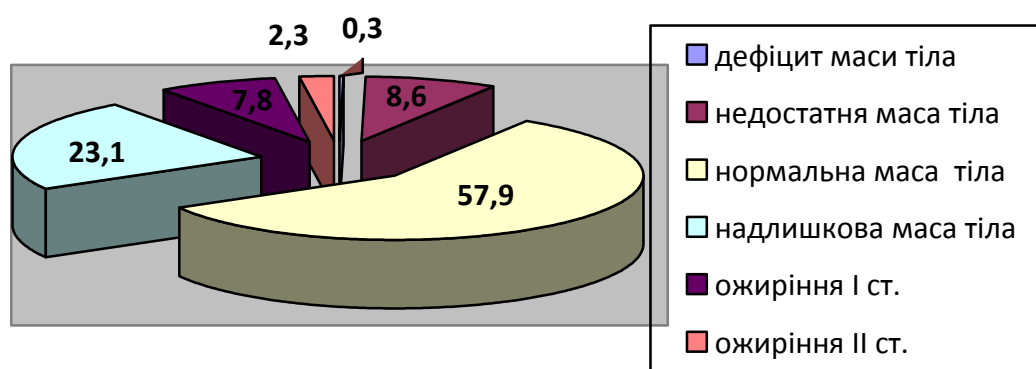


Рис. 1. Розподіл студентом, згідно з Індексом Кетле, %

Середньогрупові показники рівня систолічного та діастолічного артеріального тиску були в межах норми. Середній пульсовий тиск, також не виходив за межі норми. Проте, при детальному вивченні досліджуваних показників, з'ясувалось, що існує група студентів, які мають відхилення від норми. Так, у 18% студентів 1 курсу, 13% другокурсників, 15% студентів третього курсу і 18% випускників відмічено підвищення систолічного артеріального тиску. Підвищення діастолічного тиску відмічено у 14% першокурсників, 8% другокурсників та третьокурсників і 10% - четвертокурсників.

Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я здійснювалася за методикою Г. Л. Апанасенко. Отримані дані свідчать, що 2,5 % мають низький рівень

фізичного здоров'я, 5,1 % - нижче середнього; переважна більшість студентів (70,9 %) мають середній рівень фізичного здоров'я; 20 % обстежених – мають рівень фізичного здоров'я вище середнього рівня і лише 1,5 % студентів – це студенти з високим рівнем фізичного здоров'я.

Фізичний і психологічний компоненти здоров'я якості життя студентів виявлялася за допомогою анкети SF-36. Результати дослідження засвідчують, що фізичний компонент здоров'я студентів знаходиться в межах 49,6 – 54,3, психологічний – 45,8 – 47,9 балів (максимальний рівень – 100 балів) (табл. 1).

Таблиця 1

Фізичний і психологічний компоненти здоров'я в якості життя студентів, балів

Курс	Фізичний компонент здоров'я (Physical component summary – PCS)			Психологічний компонент здоров'я (Mental component summary – MCS)		
	X	S	Sx	X	S	Sx
1	54,3	6,8	1,3	45,8	8,4	1,9
2	51,8	6,1	0,7	47,2	9,5	1,4
3	50,9	7,2	0,9	46,2	8,3	1,1
4	49,6	9,9	2,1	47,9	7,1	2,3

Ці дані, свідчать про досить низькі показники здоров'я і наявність проблем у життєдіяльності респондентів. Психологічний компонент здоров'я респондентів протягом всіх років навчання знаходиться на ще нижчому рівні ніж фізичний, що вимагає особливої уваги. Так, з'ясувалось, що у студентів фізичний компонент здоров'я вищий ніж психологічний компонент. Таке співвідношення характерне протягом всіх років навчання.

Визначення рівня фізичної активності студентів вищих навчальних закладів, використовуючи методику The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (міжнародний опитувальник фізичної активності), засвідчило, що у переважної більшості респондентів (66,3 %) спостерігається низький рівень фізичної активності. Майже чверть студентів (26,9 %) мають середній рівень фізичної активності і лише 6,8 % – високий.

Найменша кількість студентів з високим рівнем фізичної активності спостерігається у першокурсників (6 %). У процесі навчання дещо підвищилася кількість осіб з високим рівнем активності: на другому курсі таких студентів – 7,5 %; на третьому – 7,4 % і на четвертому – 6,5 % (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл студентів за курсом навчання та рівнем фізичної активності, %

Курс	Рівень фізичної активності		
	високий	середній	низький
1	6,0	24,0	70,0
2	7,5	26,2	66,3
3	7,4	28,4	64,2
4	6,5	29,0	64,5

Водночас таке зростання не значне і суттєво не позначається на загальній кількості локомоцій студентів. Обраний фах суттєво не впливає на рівень фізичної активності молоді. Отже, визначений рівень фізичної активності є недостатнім і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму. Тренувальний ефект має високий рівень фізичної активності, до якого належать самостійні або спеціально організовані заняття фізичними вправами. Але цей компонент фізичної активності перебуває переважно лише у вигляді обов'язкових навчальних занять фізичними вправами. Якщо таких занять немає, тоді відсутній високий рівень фізичної активності.

Результати анкетування засвідчують, що серед видів фізичної активності студенти всіх курсів навчання надають перевагу спортивним іграм і, зокрема, гри в регбі. Серед форм фізичного виховання найбільш популярними у молоді є заняття в спортивних секціях. Така мотиваційна спрямованість студентів створюють сприятливі передумови для ефективного формування у них рухових умінь і навичок у процесі занять з регбі.

Враховуючи стан фізичної підготовленості студентів, рівень фізичної активності та мотивацію до спортивної діяльності, було розроблено структуру формування рухових умінь і навичок студентів засобами регбі (рис. 2).

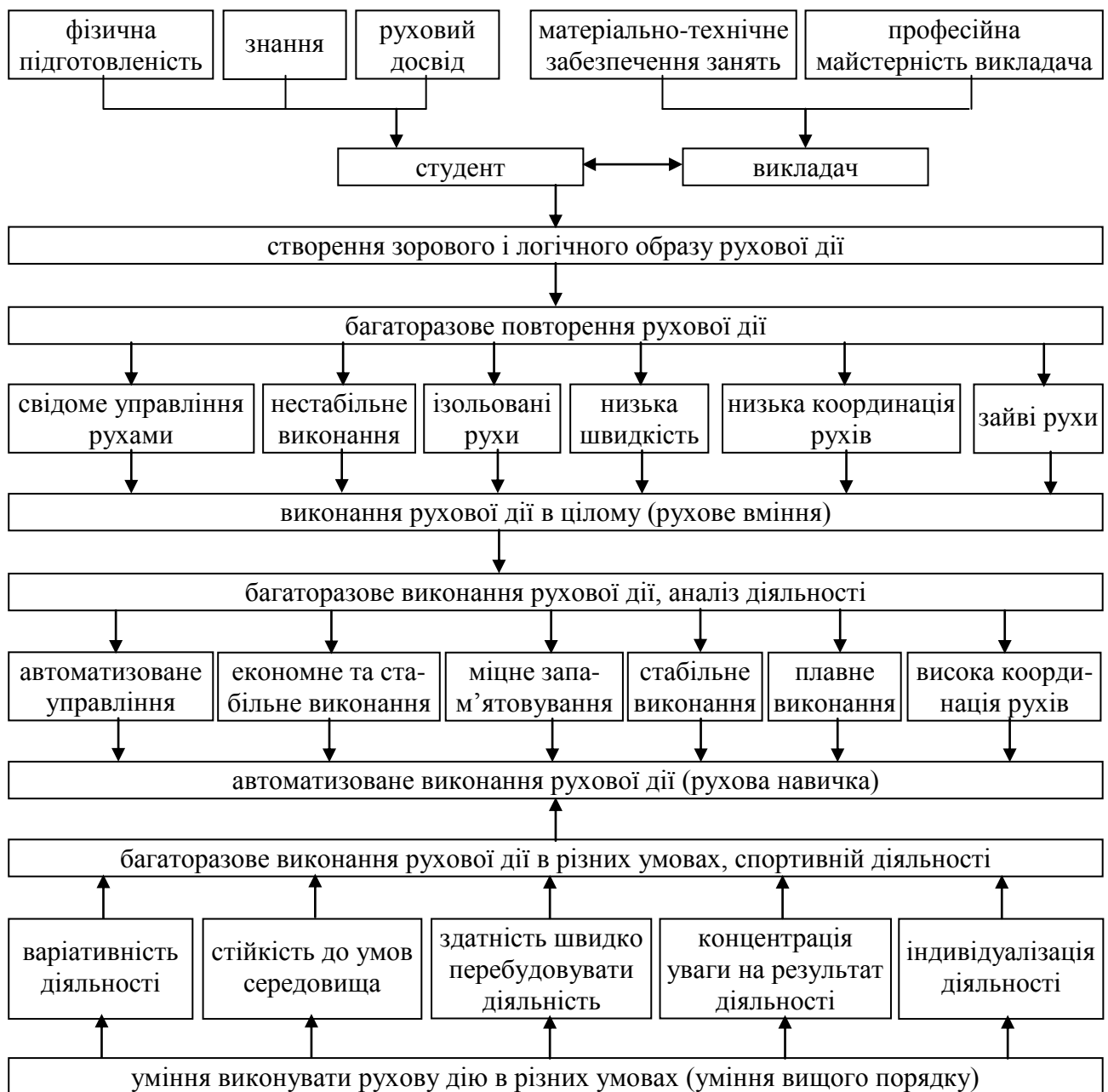


Рис. 2. Структура формування рухових умінь і навичок студентів засобами регбі

Формування вмінь виконувати рухові дії, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в уміння вищого порядку – це тривалий, складний процес. В побудові процесу навчання кожній руховій дії можна виділити низку відносно завершених етапів, яким відповідають певні стадії формування рухових вмінь та навичок. Зважаючи на результати дослідження структура навчально-тренувального процесу з регбі студентів вищих навчальних закладів складалася з трьох основних етапів: етап початкової підготовки; етап базової підготовки етап спеціалізованої підготовки.

На етапі початкової підготовки (1 рік навчання) тренувальний процес спрямовувався на формування мотивації та інтересу до фізичної активності,

зміцнення здоров'я студентів, різнобічну фізичну підготовленість, навчання засад техніки, індивідуальної та групової тактики. Підготовка регбістів характеризується широким застосуванням різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ з різних видів спорту. Етап базової підготовки (2 рік навчання) передбачав розвиток фізичних якостей регбістів, зміцнення здоров'я та функціональних можливостей, створення рухового потенціалу. Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням комплексу різноманітних фізичних вправ сприяла подальшому спортивному удосконаленню. Основна мета етапу спеціалізованої підготовки (3 – 4 роки навчання) – підготовка студентів до досягнення високого рівня технічної та фізичної підготовленості, що зумовлено специфікою регбі та вимогами змагальної діяльності.

Навчання технічного прийому в регбі здійснювалося відповідно до педагогічними завданнями та етапів навчання. На першому етапі, на основі створення зорового і логічного образу руху, відбувається початкове вивчення техніки рухової дії, якому відповідає стадія утворення вміння. Другий етап характеризується поглибленням, деталізованим вивченням. В результаті на цьому етапі формується рухова навичка. На третьому етапі забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії, в результаті чого формується вміння вищого порядку.

Основними завданнями технічної підготовки регбістів є оволодіння технічними прийомами індивідуальної і колективної техніки, вдосконалення техніки із врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, підвищення фізичної підготовленості відповідно до ігрового амплуа, забезпечення надійності виконання прийомів індивідуальної і колективної техніки відповідно до етапів навчання. Загальна структура навчання студентів технічного прийому в регбі подана на рис. 3. Навчання індивідуальної і колективної техніки в регбі здійснюється шляхом:

- підвищення фізичної підготовленості студентів;
- широкого застосування імітаційних, підвідних, спеціальних і змагальних фізичних вправ;
- оптимізації структури рухів при виконанні технічних прийомів;
- підвищення точності і швидкості результату при виконанні технічних прийомів;
- збільшення арсеналу варіантів технічних прийомів і способів, формування вміння вільно переходити від одних рухів до інших;
- стабільне і ефективне виконання прийомів під часу впливу чинників, які заважають виконувати вправу або під час активної протидії суперника;
- виконання технічних прийомів з високою ефективністю під час втоми або великого психічного напруження;
- формування індивідуальної техніки відповідно до морфо-функціональних та психічних особливостей студентів;
- використання технічних прийомів у спортивній діяльності відповідно до ігрових і тактичних завдань.

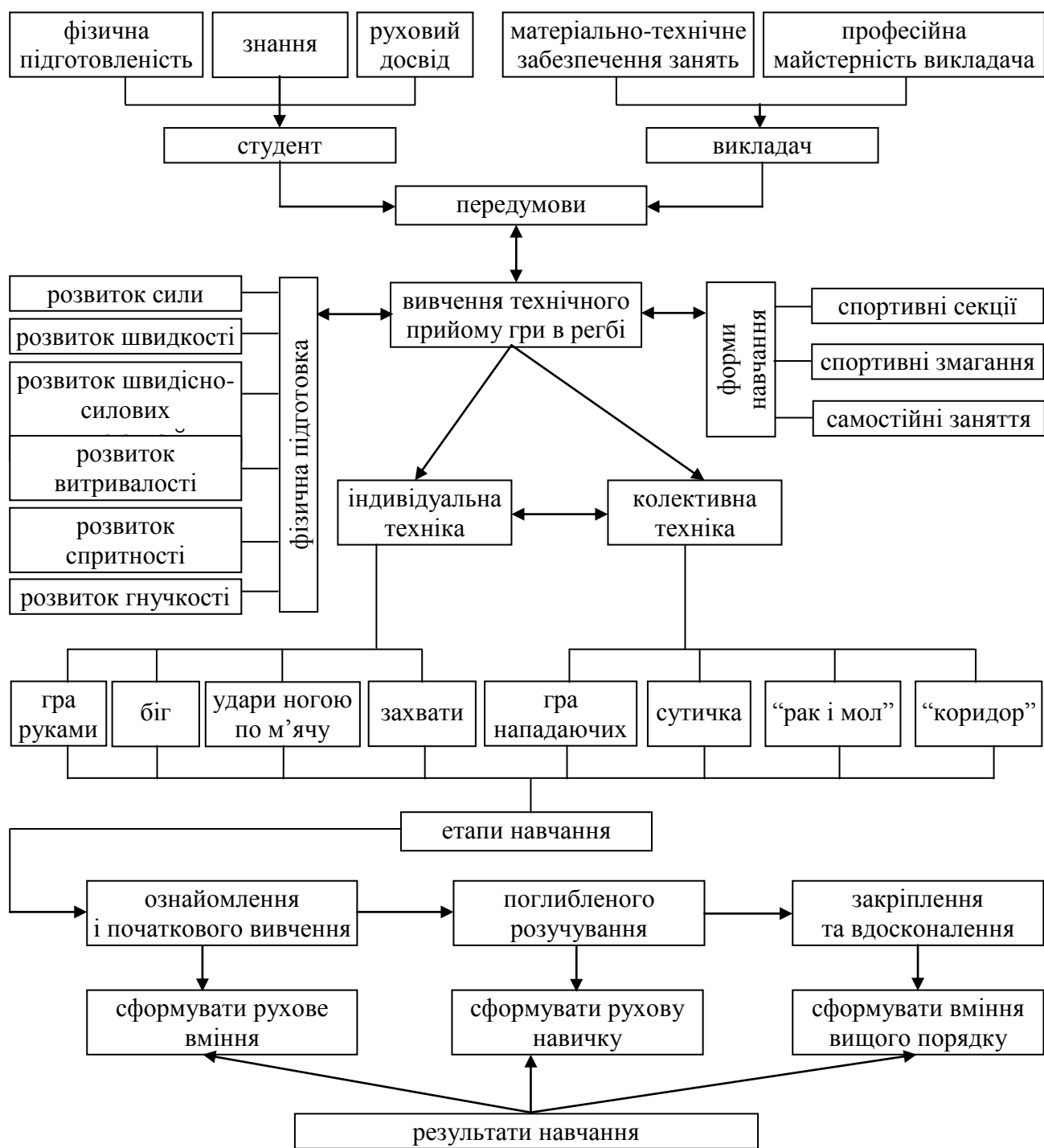


Рис. 4. Структура навчання технічного прийому в регбі

Застосування комплексу фізичних вправ відповідно до індивідуальних особливостей студентів, етапу навчання та ігрового амплуа створює сприятливі передумови для належної спортивної підготовки.

Для перевірки ефективності розробленої методики формування рухових умінь і навичок проводили педагогічний експеримент зі студентами Національного університету «Київський політехнічний інститут». Ефективність розробленої методики визначалась шляхом порівняння

початкових і кінцевих показників інтересу до фізичної активності, рівня рухової підготовленості і фізичного стану студентів.

Результати анкетування студентів дало можливість констатувати, що в респондентів під час експерименту значно підвищився інтерес до фізичного виховання та спорту, зросли показники фізичної підготовленості та функціональних можливостей. Таким чином, педагогічний експеримент показує високу ефективність запропонованих засобів і методів навчання що є основою для її широкого впровадження в практику роботи вищих навчальних закладів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Передумовами формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів гри в регбі є рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і функціональних можливостей, стан здоров'я, рівень фізичної активності та інтерес до виконання фізичних вправ.

Формування навичок гри в регбі складається з рухових умінь виконувати певну комбінацію рухів. Основними завданнями технічної підготовки регбістів є оволодіння прийомами індивідуальної і колективної техніки, підвищення фізичної підготовленості відповідно, забезпечення ефективності виконання прийомів індивідуальної і колективної техніки в умовах ігрової діяльності.

Навчально-методичного забезпечення формування рухових умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять з регбі включає засоби, методи та форми навчання; методика засвоєння прийомів індивідуальної та колективної техніки; послідовність навчальних дій; профілактика та способи виправлення можливих помилок.

Подальшого вивчення потребують питання побудови програм формування рухових умінь і навичок гри в регбі залежно від індивідуальних особливостей студентів та ігрового амплуа.

Література

1. Гарсиа А. Регби. Техника. Тактика. Тренировочный процесс / А. Гарсиа, Ж. Фурукс. – Париж : Робер Лафон, 1984. – 218 с.
2. Камаев О.И. Система годичной подготовки в американском футболе (NFL) // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2003.- №22.- С.134-138.
3. Мартирисян А.А. Методические основы подготовки команд по регби-7 в ВУЗах Украины / А.А. Мартирисян, О.Б. Подоляка // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Харьков: ХГАДИ. – 2005. – С.114-115.
4. Мартирисян А.А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді: автореф дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / А.А. Мартирисян. - Харків, 2006. - 20 с.
5. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ "КПІ" / Під загал. ред. доц., к.п.н. В.О. Гетмана, Ю.В. Новицького: Навчально - методичний посібник. – НТУУ "КПІ" – Київ, 2007.-187 с.

6. Подоляка О. Б. Навчальна комп'ютерна програма «регбі-13» для вдосконалення навчально-тренувального процесу в регбі ліг / О. Б. Подоляка, В. В. Пасько // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2011. – № 4. – С. 163–168.
7. Ратерфорд Д. Регби: Схватка: Пер. с англ.- М: Физкультура и спорт, 1982. – 113 с.
8. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 20.00.02 / С. А. Савчук. – Рівне, 2002. – 21 с.
9. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. А. Томенко. – К., 2012. – 39 с.
10. Цьось А. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів / А. Цьось, А. Шевчук, О. Касарда // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 4 (28). – С. 83–87.
11. Шеремет І.В. Регбі як спортивна гра та засіб підготовки фахівців з фізичного виховання / І.В. Шеремет // Електронний архів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Наукові записки. Серія: Педагогіка. – 2010. – № 1. – С. 259-263.
12. Greenwood J. 15 – man Rugby for Coaches and Players. – London: A & C Black., 1985.– 134 p.
13. Grygus I., Kuczer T. Optymalizacja sprawności fizycznej studentów z różnymi rodzajami autonomicznego układu nerwowego // Journal of Health Sciences. 2013; 3(10):583–604.
14. Hazeldine R. & McNab T. Fit for Rugby / R. Hazeldine. – London : The Kingswood Press, 1991. – 254 p.
15. McLean D. Information Pack on Physical Conditioning for Rugby Football, 3rd ed. – London: A&C Black., 1992.– 182 p., Ill.